

PERAN AGAMA ISLAM DALAM PENGARUH KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Hisny Fajrussalam, Isma Aulia Hasanah, Niken Oktavia Anisa Asri, Nur Adilla Anaureta

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Purwakarta, Jawa Barat

Email : hfajrussalam@upi.edu, ismaaulia@upi.edu, nikenoktaviaanisa@upi.edu, 281202@upi.edu

Abstract

Currently, various issues regarding mental health are still being discussed. In daily life, of course, there will be various problems that arise. As a result of the emergence of various problems faced, experts are trying to find a way out to avoid various pressures. Everyone can experience mental health problems, including students, especially students who live in unsupportive environments. Religion is a provision for humans in dealing with and overcoming various desires and impulses that arise. This journal discusses how mental health can affect students' lives, the causes of students experiencing mental disorders, the relationship between Islam and mental health, and the role of Islam in influencing students' mental health. So this journal has several objectives, namely to determine the influence of mental health on student life, the causes of students experiencing mental disorders, the relationship between Islam and mental health, and the role of Islam in influencing students' mental health. In this study, we use a qualitative approach, using a 5-day Google Form survey as a questionnaire and the target of this research is Muslim students from various regions in Indonesia. Data analysis aims to process the data that has been obtained so that it can provide accurate facts.

Keywords: *The Role of Islam, Students, Mental Health, Mental Disorders.*

Abstrak

Saat ini berbagai isu mengenai kesehatan mental masih ramai diperbincangkan. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, tentu akan ada berbagai masalah yang timbul. Dampak munculnya berbagai problematika yang dihadapi, para ahli berusaha menemukan jalan keluar supaya terhindar dari berbagai tekanan. Semua orang bisa mengalami ketidaksehatan mental tidak terkecuali dengan mahasiswa, terutama mahasiswa yang hidup pada lingkungan tidak mendukung. Agama menjadi bekal bagi manusia dalam menghadapi dan mengatasi berbagai keinginan dan dorongan yang muncul. Jurnal ini membahas mengenai kesehatan mental dapat berpengaruh pada kehidupan mahasiswa, penyebab mahasiswa terkena gangguan dalam mental, hubungan antara agama Islam dengan kesehatan mental dan peran agama Islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa. Maka jurnal ini memiliki beberapa tujuan, yaitu untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental pada kehidupan mahasiswa, penyebab mahasiswa terkena gangguan dalam mental, hubungan antara agama Islam dengan kesehatan mental dan peran agama Islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa. Dalam penelitian ini, kami menggunakan pendekatan kualitatif, dengan menggunakan survei *Google Form* selama 5 hari sebagai media angket dan target dari penelitian ini yaitu mahasiswa muslim dari berbagai daerah di Indonesia. Analisis data bertujuan untuk mengolah data yang sudah diperoleh hingga dapat memberikan suatu fakta yang akurat.

Kata Kunci: Peran Agama Islam, Mahasiswa, Kesehatan Mental, Gangguan Mental.

PENDAHULUAN

Saat ini berbagai macam isu mengenai kesehatan mental masih ramai diperbincangkan. Kesehatan mental sendiri merupakan dua kata yang diterjemahkan dari istilah *Mental Hygiene*, yakni disiplin ilmu yang meneliti kesehatan jiwa yang fokus utamanya manusia karena menjadi objek materi dan masalah-masalah atau berbagai persoalan yang dihadapi menjadi objek

formalnya. Kesehatan mental suatu individu dapat diisyaratkan, seperti orang tersebut memiliki kemampuan untuk memelihara juga membentuk hubungan baik dengan orang lain, ikut berperan dalam lingkungan sosial sesuai dengan budayanya serta untuk mengatur, mengenali, mengakui, dan mengkomunikasikan pikiran dan tindakan positif serta untuk mengatur emosi. Kesehatan mental ini tidak ada dengan sendirinya. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, tentu saja akan ada berbagai masalah yang timbul. Sehingga masalah-masalah ini pun lama-kelamaan akan menjadi beban pikiran seseorang. Beban itu akan terkumpul lalu menjadi menggantung, inilah yang akan menjadi masalah bagi mental ataupun jiwa seseorang yang mengalaminya. Sejalan dengan majunya zaman, semakin berkembangnya juga problematika hidup yang dirasakan manusia. Problematika kehidupan muncul pada setiap kegiatan sehari-hari serta masuk pada semua aspek dan sendi kehidupan manusia. Manusia banyak yang mengalami depresi, gelisah, stres, cemas, berburuk sangka, tekanan mental hingga banyaknya gangguan kejiwaan seperti agresif berlebihan sampai bunuh diri yaitu implikasi dari derasnya problematika hidup.

Dampak dari munculnya berbagai problematika yang dihadapi, para ahli berusaha menemukan jalan keluar supaya dapat terhindar dari berbagai tekanan. Berbagai cara dilakukan untuk mengurangi tingkat depresi yang dihadapi. Tetapi semua itu tidak sebanding dengan beratnya problematika kehidupan yang berdatangan. Akhirnya di tengah-tengah masyarakat tetap banyak muncul kasus gangguan kejiwaan yang terjadi. Dalam kehidupan bermasyarakat, masalah mental atau kejiwaan masih mendapatkan stigma (pandangan) yang tidak baik. Seseorang yang mengalami masalah dengan mental atau kejiwaannya akan dianggap negatif dan berakhir pada masyarakat yang menjauhi orang tersebut atau dengan kata lain dikucilkan. Padahal di era milenial seperti saat ini persoalan kesehatan mental bukanlah hal yang tabu untuk dibicarakan lagi. Banyaknya orang yang terkena gangguan mental, seharusnya ini menjadi pengingat bahwa itu hal yang berbahaya karena kasat mata, tidak bisa dilihat langsung seperti penyakit fisik yang dialami orang. Oleh karena itu, kita alangkah baiknya senantiasa menjaga kesehatan mental supaya tetap stabil.

Semua orang bisa mengalami ketidaksehatan mental tidak terkecuali dengan mahasiswa, terutama mahasiswa yang hidup pada lingkungan yang tidak mendukung. Sementara itu terdapat masalah-masalah lain yang mahasiswa alami, yaitu terdapat kontra batin antar apa yang menjadi berbagai keinginannya dengan apa yang harus dilakukan sejalan dengan norma-norma yang berlaku di lingkungan manapun. Agar mahasiswa bisa bertahan hidup dalam kelompok, maka ia perlu menyesuaikan diri dalam kelompoknya. Jika mahasiswa tidak bisa menyesuaikan diri dalam lingkungannya, maka mahasiswa tersebut akan sangat gelisah, takut, cemas, tidak nafsu makan, tidak dapat tidur dan lain-lain.

Mahasiswa, berada pada batasan masa akhir remaja serta masa awal dewasa. Hal inilah yang menjadi salah satu faktor kondisi mental tidak stabil,

konflik yang berdatangan, tuntutan yang semakin besar dan perubahan suasana hati. Jika seseorang mengalami situasi dan kondisi yang tidak bisa dikendalikan, maka dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang serius karena ini akan mempengaruhi kesehatan orang tersebut secara keseluruhan.

Tuntutan tugas akademik ada kalanya terasa berat oleh mahasiswa. Boleh jadi tugas tersebut dirasa di luar batas kemampuannya yang akhirnya akan menambah stres. Tidak cuma tugas akademik saja, terdapat faktor lain yaitu terbatasnya ruang bersosialisasi juga termasuk dalam hal kesehatan mental maupun psikis. Kemudian proses pembelajaran yang harus dijalani setiap hari sangat padat, lingkungan yang kompetitif dan target pencapaian yang berat akan membuat para mahasiswa tidak memiliki waktu untuk beristirahat atau bersantai dengan cukup sehingga membuat pola tidur dan makan terganggu. Kondisi ini dapat menempatkan mahasiswa di bawah tekanan terus menerus. Kondisi ini juga dapat menimbulkan banyak dampak negatif bagi para mahasiswa, baik secara fisik maupun psikis. Dengan demikian kesehatan mental dapat berpengaruh pada kehidupan mahasiswa, karena kondisi yang sebelumnya sudah disebutkan dapat memicu stres atau sering disebut *stressful environment*.

Dalam Agama Islam, shalat merupakan tempat dimana manusia itu melepaskan semua pikiran dan perasaan dari semua urusan dunia yang membuat dirinya itu pusing atau stres. Jadi ketika seseorang sedang shalat, jiwanya itu akan merasa tenang dan dalam hatinya itu damai (*peace mind*). Para pakar yang ahli berkaitan dengan stres menganjurkan agar manusia setiap hari meluangkan waktunya untuk menenangkan dirinya sendiri. Jika anjuran ini dipakai, maka seorang muslim yang melakukan shalat lima waktu sama saja dengan melakukan upaya menenangkan diri lima kali dalam sehari. Hasil yang didapat adalah ketenangan hati yang diambil setiap hari, dengan begitu dapat meningkatkan kekebalan dirinya terhadap berbagai stres atau masalah lainnya yang terjadi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa peran agama terutama agama Islam sangat penting untuk membentuk manusia yang sehat mentalnya atau jiwanya, sekaligus dapat menyembuhkan mereka yang mengalami gangguan mental. Dalam kehidupan sehari-hari, pengalaman agama dapat membentengi manusia dari gejala-gejala sakit jiwa (mental) dan dapat mengembalikan kesehatan jiwa (kesehatan mental) untuk orang-orang yang gelisah. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan dan semakin banyak ibadahnya, maka semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh seseorang itu dari agama maka akan semakin susah baginya untuk mencari ketentraman batin.

Agama juga menjadi bekal bagi manusia dalam menghadapi dan mengatasi berbagai keinginan dan dorongan yang muncul. Ajaran dan nilai-nilai agama yang telah tertanam akan menjadi pengatur sikap dan tingkah laku secara otomatis. Jadi manusia yang taat beribadah adalah semata-mata hanya mengharap keridhoan dari Allah SWT semata. Serta mendapatkan petunjuk dalam menjalani kehidupan fana ini di mana kecanggihan ilmu dan teknologi

semakin meningkat dan terus menerus mempengaruhi pola pemikiran manusia, sehingga apabila manusia tidak berusaha mendekati dirinya kepada Allah, maka akan muncul banyak dampak negatif dalam kehidupannya.

Jurnal ini membahas mengenai kesehatan mental dapat berpengaruh pada kehidupan mahasiswa, penyebab mahasiswa terkena gangguan dalam mental, hubungan antara agama Islam dengan kesehatan mental dan peran agama Islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa. Maka jurnal ini memiliki beberapa tujuan, yaitu untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental pada kehidupan mahasiswa, penyebab mahasiswa terkena gangguan dalam mental, hubungan antara agama Islam dengan kesehatan mental dan peran agama Islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa.

Kami sudah membandingkan jurnal kami dengan jurnal "Gambaran Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Nelayan Indah" yang ditulis oleh Dewi Agustina, dkk. Jurnal tersebut penelitiannya memiliki waktu yang sama yaitu pada masa pandemi covid-19 dan juga ditujukan untuk remaja. Tetapi terdapat beberapa perbedaan dengan jurnal tersebut, yaitu pemakaian metode deskriptif kuantitatif, dan juga jurnal kami lebih mengkaji mengenai penyebab, akibat, dan cara mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Metode

Penelitian kualitatif merupakan suatu jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai atau diperoleh hanya dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi pengukuran menurut Strauss dan Corbin dalam Creswell, J. (1998: 24). Dalam penelitian ini, kami menggunakan pendekatan kualitatif, dengan menggunakan survei *Google Form* selama 5 hari sebagai media angket dan target dari penelitian ini yaitu mahasiswa muslim dari berbagai daerah di Indonesia. Analisis data bertujuan untuk mengolah data yang sudah diperoleh hingga dapat memberikan suatu fakta yang akurat. Adapun data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu dalam bentuk nominal yang kemudian dianalisis kedalam bentuk presentase (nonparametrik) yang selanjutnya untuk dideskripsikan sebagai hasil penelitian. Untuk lebih jelasnya akan kami jabarkan sebagai berikut, Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah untuk memahami suatu fenomena atau gejala sosial dengan lebih menitik beratkan secara rinci mengenai fenomena yang dikaji. Adapun delapan jenis penelitian kualitatif diantaranya yaitu etnografi, studi kasus, studi dokumen atau teks, observasi alami, wawancara terpusat, fenomenologi, grounded theory, dan studi sejarah. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini termasuk kedalam penelitian studi kasus menggunakan pendekatan jenis kualitatif dengan membuat beberapa pertanyaan bersifat umum yang berhubungan dengan artikel yang kami buat, dengan demikian pengumpulan data melalui *Google Form*, nantinya akan kami tindak lanjuti untuk dilakukannya analisis terhadap isi dari hasil angket yang

sudah kami sebar. Untuk waktu dan tempat penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2022 s/d 5 Maret 2022 dengan menyebarkan link melalui media online seperti aplikasi (WhatsApp, Instagram, dll). Adapun target dan subjek yang menjadi sasaran dalam penelitian kami ini yaitu para mahasiswa muslim dari berbagai kampus yang ada di daerah Indonesia. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran angket mengenai jurnal kami yang berjudul “Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa” yang sarasannya diisi oleh para mahasiswa muslim dari berbagai kampus yang ada di daerah Indonesia. Instrumen yang kami gunakan sebagai pendukung dalam penelitian ini berupa pengambilan data dari berbagai jawaban setiap pertanyaan angket melalui *Google Form* yang sudah disebar. Dengan sepuluh pertanyaan umum terkait “Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa” yang mungkin pernah dirasakan oleh para mahasiswa. Dan teknik analisis data pada penelitian kali ini berupa pengumpulan sejumlah data-data, memeriksa ulang kembali data, menyajikan data, memverifikasi data, menyajikan data yang telah kami dapat apakah data tersebut sesuai dengan hasil penelitian kami atau tidak.

Hasil dan Pembahasan

Sehat dalam pandangan Islam adalah sehat lahir dan juga sehat batin yang dimaksud dengan sehat lahir ditandai dengan jasmani yang bisa berfungsi tanpa ada kendala dan kesusahan. Sedangkan, yang dinamakan sehat batin adalah sehat dan bersihnya ruh atau pikiran dari berbagai penyakit. Seluruh komponen tersebut tentunya dilihat dalam perspektif kemampuan melaksanakannya kewajiban agama dengan lancar. Dalam pandangan kesehatan mental di dalam agama islam, jika seseorang yang sehat rohani dan jasmani tetapi tidak melaksanakan kewajiban agama, maka mentalnya bisa dikatakan sakit.

Menurut keimanan dan kepercayaan keagamaan mempunyai dampak yang dikatakan sama terhadap kesehatan lahir dan batin. Secara umum bisa dikatakan jika orang yang memiliki pegangan agama itu lebih sehat dibandingkan orang yang tidak beragama. Karena seseorang yang sering melakukan dan mengikuti kewajiban keagamaan mempunyai hubungan dengan kesehatan mental yang sehat dan baik.

Dengan mengimani Allah SWT serta selalu berperilaku baik akan melahirkan ketenangan dan kedamaian jiwa, pengembangan kompetensi dan mendapati kebahagiaan yang sudah dijanjikan Allah SWT diperuntukkan kepada umatnya yang beriman kepadanya, yaitu mendapati kehidupan yang baik dan damai didunia serta balasan yang setimpal kelak di akhirat.

Kesehatan mental meliputi pengetahuan dan juga perbuatan yang ditujukan agar dapat memaksimalkan dan memanfaatkan potensi yang dimiliki, bakat yang sudah ada dengan sebaik mungkin, sehingga menciptakan kebahagiaan diri sendiri dan juga orang lain disekitar, agar terlepas dari penyakit kejiwaan.

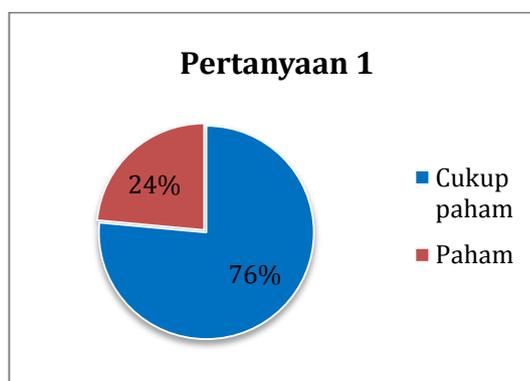
Berikut ini adalah hasil survei dan analisis terhadap pengaruh agama islam terhadap kesehatan mental mahasiswa:

Pada angket yang telah kami sebar, yang dimana angket tersebut memiliki 10 pertanyaan yang harus diisi oleh mahasiswa dan kami mendapatkan 33 responden. Berikut hasil dari penelitian yang kami lakukan:

1. Pertanyaan Pertama

Pada pertanyaan “Apakah kamu mengetahui definisi kesehatan mental menurut agama islam?” kami mendapatkan hasil, yaitu:

- Sebanyak 76% cukup paham mengenai definisi kesehatan mental menurut agama Islam.
- Sebanyak 24% paham mengenai definisi kesehatan mental menurut agama Islam.



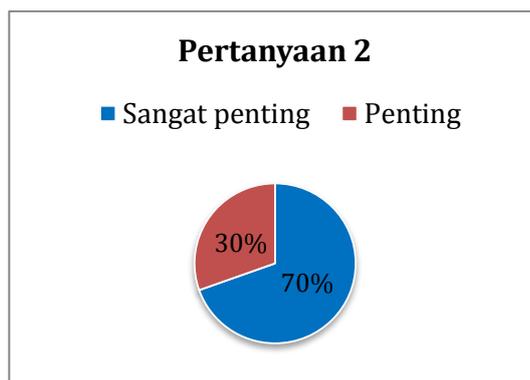
Gambar 1. Survei Pemahaman Mahasiswa Mengenai kesehatan Mental

Dari data diatas, kita dapat menyimpulkan bahwa dari 33 mahasiswa yang telah mengisi *Google Form* kemarin menyatakan bahwa 9 mahasiswa yang paham mengenai apa itu kesehatan mental dalam Islam dan sisanya sebanyak 24 mahasiswa menyatakan cukup paham mengenai definisi kesehatan mental menurut agama Islam. Mahasiswa diharapkan paham mengenai definisi kesehatan mental menurut Islam, dikarenakan jika dikaitkan dengan keimanan dan kepercayaan dalam islam kesehatan mental mempunyai hubungan terikat dan terhubung pada kesehatan mental manusia.

2. Pertanyaan Kedua

Pada pertanyaan “Seberapa penting peran agama Islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa?” kami mendapatkan hasil, yaitu:

- Sebanyak 70% memilih sangat penting.
- Sebanyak 30% memilih penting.



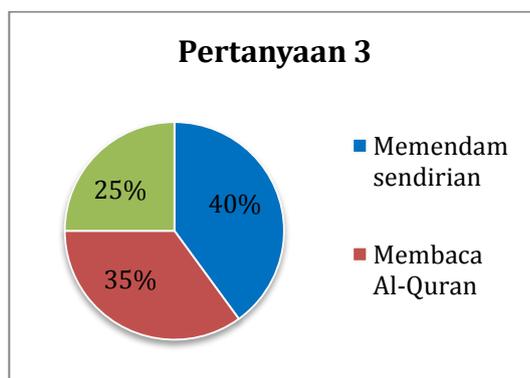
Gambar 2 Survei peran islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 33 mahasiswa. 13 mahasiswa menjawab penting dan 20 mahasiswa lainnya menjawab sangat penting mengenai peran Islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa. Penganggapan mengenai seberapa pentingnya peran islam dalam kesehatan mental sangatlah dibutuhkan. Jika mahasiswa menganggap peran islam sangat penting dan dibutuhkan maka bisa dikatakan mahasiswa tersebut percaya dengan perspektif islam mengenai kesehatan mental.

3. Pertanyaan Ketiga

Pada pertanyaan “Jika anda merasa cemas akan sesuatu, apa yang biasa dilakukan?” kami mendapatkan hasil, yaitu:

- Sebanyak 40% memilih untuk memendam sendirian ketika merasa cemas.
- Sebanyak 35% memilih untuk membaca Al-Quran ketika merasa cemas.
- Sebanyak 25% memilih untuk cerita kepada orang lain ketika merasa cemas.



Gambar 3 Survei Hal yang dilakukan mahasiswa jika sedang cemas

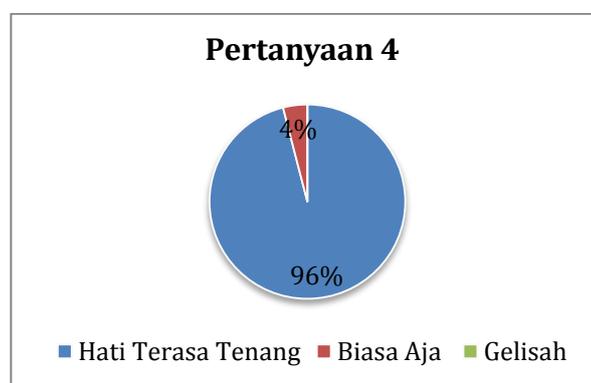
Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa dari 33 mahasiswa. 14 mahasiswa menjawab untuk memendam sendiri ketika cemas akan suatu

hal, 6 mahasiswa akan bercerita kepada orang lain jika merasa cemas akan suatu hal dan sebanyak 13 mahasiswa lainnya membaca Al-Quran ketika sedang merasa cemas akan sesuatu. Semua manusia pastinya pernah atau sering mengalami kecemasan, yang menjadi perbedaannya adalah hal yang dilakukan saat sedang mengalami kecemasan tersebut. Dalam survei yang diberikan kepada mahasiswa, hampir setengah mahasiswa akan memendam sendirian jika mengalami hal tersebut, hal itu mungkin disebabkan karena mereka tidak mempunyai seseorang yang cocok dijadikan tempat berkeluh kesah atau mereka jarang dan tidak pernah merasakan bagaimana ketika membaca Al-Quran disaat mengalami kecemasan. Sebenarnya banyak cara yang biasanya dilakukan saat cemas entah itu melakukan hal positif maupun negatif. Namun sebagian besar hal yang dilakukan menurut survei tersebut menunjukkan masih sedikit mahasiswa yang melampiaskannya dengan membaca Al-Quran.

4. Pertanyaan Keempat

Pada pertanyaan “jika mendengar lantunan ayat suci Al-Quran, apa yang anda rasakan?” kami mendapat hasil, yaitu:

- Sebanyak 96% memilih hati terasa tenang jika mendengar lantunan ayat suci Al-Quran.
- Sebanyak 4% memilih biasa saja jika mendengar lantunan ayat suci Al-Quran.



Gambar 4 Survei hal yang dirasakan ketika mendengar lantunan Al-Quran

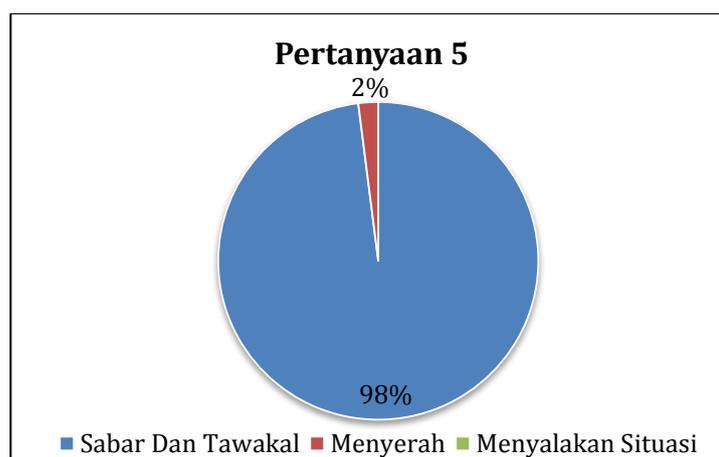
Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 33 mahasiswa. 31 mahasiswa menjawab hati terasa tenang jika mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran, sedangkan sebanyak 2 orang lainnya merasakan biasa saja ketika mendengar lantunan ayat suci Al-Quran dan 0 Mahasiswa yang menjawab gelisah ketika mendengar lantunan ayat suci Al-Quran. Pengaruh positif yang didapatkan dari mendengar ayat suci Al-Quran ialah salah satunya hati akan terasa tenang saat mendengarnya, dari hasil survei tersebut bisa kita lihat hampir seluruh mahasiswa yang mendengarkan ayat suci Al-Quran pasti hatinya merasa tenang. Ada beberapa penyebab yang membuat seseorang bisa menjadi tenang ketika mendengar lantunannya. Yang pertama, yaitu karena yang dibaca adalah firman Allah SWT oleh

sebab itu pastinya kamu merasa bahwa Allah SWT itu bersamamu. Kedua, yaitu secara tidak langsung kamu mendapatkan solusi ataupun hidayah yang bisa membuat jalan kehidupanmu menjadi lebih baik. Kemudian, yang terakhir karena lantunan ayat suci Al-Quran sangatlah merdu dan enak didengar sehingga orang yang mendengarnya akan menjadi tenang.

5. Pertanyaan Kelima

Pada pertanyaan “Jika Allah SWT memberikan ujian kepada kita, bagaimana yang seharusnya kita lakukan?” kami mendapat hasil, yaitu:

- Sebanyak 98% memilih sabar dan tawakal



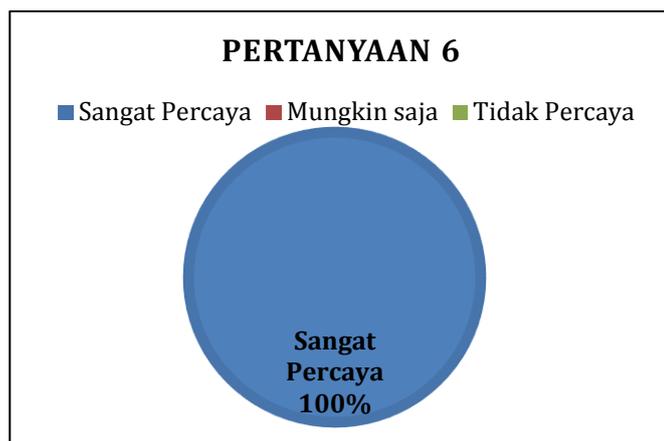
Gambar 5 Survei yang dilakukan mahasiswa ketika diberikan ujian

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 33 mahasiswa. 32 mahasiswa menjawab sabar dan tawakal ketika sedang diberikan ujian dari Allah SWT, sementara 1 mahasiswa lainnya menjawab menyerah ketika diberikan ujian dari Allah SWT dan 0 Mahasiswa yang menjawab menyalahkan situasi ketika diberikan ujian dari Allah SWT. Dari hasil survei tersebut hampir seluruh mahasiswa menjawab sabar dan tawakkal ketika diberikan ujian dari Allah SWT. Sabar adalah kemampuan manusia menahan diri dari amarah, keinginan, menghindari berkeluh kesah serta menghindari segala hal yang tidak baik. Sedangkan, tawakkal adalah berserah diri kepada Allah dengan cara Berdoa dan meminta petunjuk atau pertolongan kepada Allah SWT. Sabar ketika mendapatkan ujian dan berserah diri kepada Allah SWT atas jalan yang diberikan olehnya. Sabar dan tawakkal adalah salah satu syarat untuk kita agar mendapatkan pertolongan dari Allah SWT karena sandaran satu-satunya manusia adalah Allah SWT dan tidak ada ujian yang diberikan oleh Allah SWT yang melewati batas kemampuan kita.

6. Pertanyaan Keenam

Pada pertanyaan “Percayakah anda jika berdoa kepada Allah SWT, dapat menyelesaikan masalah?” kami mendapat hasil, yaitu :

- Sebanyak 100% memilih sangat percaya.



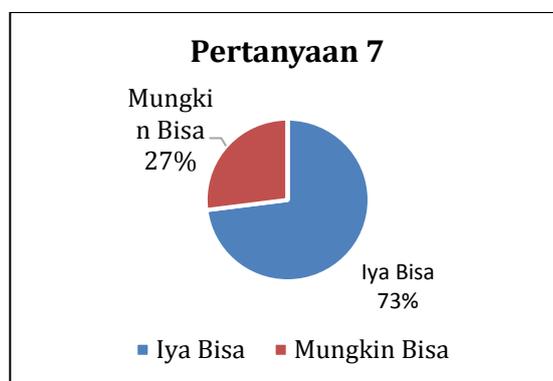
Gambar 6 Survei penyelesaian masalah jika berdoa kepada Allah SWT

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 33 mahasiswa. Sebanyak 33 mahasiswa menjawab sangat percaya jika berdoa kepada Allah SWT dapat menyelesaikan masalah. Seluruh mahasiswa percaya jika mempunyai masalah lalu kita berdoa meminta petunjuk dan bantuan maka masalah yang kita hadapi pasti akan terselesaikan dengan baik sesuai jalannya. Kembali ke iman masing-masing jika kita beriman kepada Allah SWT dan memahami pandangan islam mengenai kesehatan mental tentunya kita akan sangat percaya jika berdoa dan bertawakkal pasti akan dibantu oleh Allah SWT. Sebaliknya, jika kita tidak beriman kepada Allah SWT maka kita pastinya tidak mempercayai kekuatan doa akan membantu kita jika mengalami kesulitan.

7. Pertanyaan Ketujuh

Pada pertanyaan "Menurut anda, apakah kurangnya pemahaman tentang agama bisa membuat mahasiswa yang mentalnya kurang stabil menjadi tidak terarah?" kami mendapat hasil, yaitu:

- Sebanyak 73% memilih iya bisa
- Sebanyak 27% memilih mungkin bisa



Gambar 7 Survei pemahaman tentang agama dapat merubah mental

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 33 mahasiswa. Sebanyak 24 Mahasiswa menjawab iya bisa jika kurangnya pemahaman tentang agama membuat mental kurang stabil dan menjadi tak terarah, sedangkan 9 mahasiswa lainnya menjawab mungkin bisa jika kurangnya pemahaman tentang agama membuat mental kurang stabil dan menjadi tak terarah dan 0 mahasiswa menjawab tidak bisa jika kurangnya pemahaman tentang agama membuat mental kurang stabil dan menjadi tak terarah. Pemahaman iman akan islam sangatlah penting dalam kesehatan mental tidak jarang orang yang tidak memiliki iman hidupnya menjadi kacau balau dan cepat terpengaruh kedalam hal-hal yang negatif. Beda dengan orang yang mempunyai iman kuat dan banyaknya pemahaman mengenai agama sangat jarang akan terjerumus kedalam hal yang negative dan merusak diri sendiri. Karena jika seseorang yang paham mengenai agama akan menjauhi segala larangan dan takut terhadap Allah SWT sangat besar. Jika seseorang yang paham akan agama secara tidak langsung pasti hidupnya akan lebih terarah dan mentalnya tidak akan jatuh ketika dihadapi ujian.

8. Pertanyaan Kedelapan

Pada pertanyaan "Menurut anda, adakah perbedaan dalam kesehatan mental mahasiswa yang taat beribadah dengan yang tidak taat beribadah? Jika ada sebutkan perbedaannya?" Menurut hasil survey yang dijawab oleh 33 mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa sekitar 90% responden menjawab ada perbedaan kesehatan mental siswa yang taat beribadah dengan yang tidak taat beribadah, rata-rata menjawab perbedaannya adalah jika orang yang taat dalam beribadah hidupnya menjadi lebih terarah dibandingkan orang yang tidak taat. kemudian ada juga yang menjelaskan bahwa jika orang yang taat beribadah hidup akan lebih tenang dan tertata, berbeda dengan yang tidak taat beribadah hidupnya lebih cenderung mengalami kecemasan dan ketakutan ketika diberikan masalah. Selanjutnya sekitar 10% responden menjawab tidak ada perbedaan dan sisanya lagi menjawab kurang tau karena menurut mereka ada sebagian orang yang taat beribadah tapi mentalnya masih kurang atau dengan kata lain mengalami stres.

9. Pertanyaan Kesembilan

Pada pertanyaan "Hal apa saja yang mendorong para mahasiswa terkena gangguan mental?" Menurut hasil survey yang dijawab dari 33 Mahasiswa, dapat diambil kesimpulan bahwa hal yang biasanya mendorong mahasiswa terkena gangguan mental yaitu:

- Tugas Kuliah;

Banyaknya tugas kuliah yang diberikan oleh dosen maupun organisasi dalam jangka waktu yang singkat dan dadakan banyak membuat mahasiswa sangat tertekan. Mahasiswa, kebanyakan tidak bisa mengendalikan emosionalnya serta konsentrasi yang tidak

stabil karena pikiran yang stress. Selanjutnya, tugas yang diberikan juga biasanya sering ditumpuk sehingga membuat mahasiswa malas untuk mengerjakan. Hal tersebut tentunya akan menjadi beban pikiran bagi mahasiswa.

- IP yang Rendah;
IP yang rendah yang menjadi hasil atas perkuliahan satu semester juga menjadi penyebab. Mahasiswa akan merasa gagal dan kecewa jika kerja kerasnya tidak mendapatkan hasil seperti yang diinginkan. Selanjutnya, kebanyakan mahasiswa tentunya tidak ingin mengecewakan orang tua yang mengharapkan anaknya supaya mendapatkan IP yang tinggi. Hal tersebut tentunya akan menjadi beban pikiran bagi mahasiswa karena merasa gagal dan menyesal karena merasa usaha yang dilakukannya kurang maksimal.
- Keluarga yang Tidak Supportif;
Dukungan keluarga tentunya sangat diperlukan baik itu dukungan dalam berkuliah ataupun dukungan dalam urusan sehari-hari. Keluarga yang tidak peduli akan berpengaruh pada semangat dan usaha mahasiswa dalam menyelesaikan segala urusannya. mahasiswa dengan keluarga yang tidak supportif cenderung lebih merasa stress dan takut ketika berhadapan dengan masalah. Sebab dalam kelompok sosial komponen terkecil yaitu keluarga. Situasi dan kondisi yang ada di dalam keluarga seharusnya memberikan pengaruh besar bagi perkembangan anaknya. Keluarga juga seharusnya menjadi tempat berlindung pertama kali seorang anak ketika merasa tidak baik-baik saja. Ibaratnya, keluarga adalah negara kecil yang dijadikan sebagai lambang kesatuan yang ideal, dengan adanya unsur kedamaian atau ketentraman, kebaikan, kebahagiaan dan persatuan.
- Ekonomi Yang Tidak Stabil;
Ekonomi yang tidak stabil memiliki pengaruh ke semua orang apalagi teruntuk mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan. Banyaknya kebutuhan dan keinginan yang diperlukan dalam memenuhi tugas dan pembelajaran saat berkuliah. Contohnya, di masa kuliah online seperti ini hal yang wajib dimiliki adalah smartphone dan kuota. Selain itu, keperluan buku, alat-alat untuk mengerjakan penugasan tentunya juga menggunakan biaya. Apalagi sekarang zaman Covid 19 sekarang ini banyak keluarga yang memiliki ekonomi yang tidak stabil terkena imbasan Covid 19. Dalam memenuhi segala kewajiban dan kebutuhan menggunakan biaya yang lumayan besar sehingga membuat mahasiswa stress karena tuntutan yang sulit terpenuhi.
- Percintaan;
Masalah percintaan juga termasuk kedalam penyebab gangguan mental pada mahasiswa. Umumnya hampir seluruh mahasiswa

mengalami stress yang disebabkan oleh hal ini. Masalah ini alami dialami karena hormon remaja yang menyukai lawan jenis masih besar di umur mahasiswa perkuliahan. Kegagalan dalam hal percintaan biasanya sangat membuat mahasiswa begitu stress dan membuat mahasiswa merasa terpuruk dalam waktu yang relatif.

- **Bullying;**
Bullying juga menjadi penyebab mahasiswa mengalami gangguan mental. Dampak dari kasus bullying bisa menyebabkan gangguan mental yang berat. Kebanyakan korban bullying akan menjadi sensitive, marah. Rendah diri, mengurung diri, dan yang lebih parah lagi akan menyakiti diri sendiri.
- **Insecure.**
Insecure menjadi penyebab mahasiswa mengalami gangguan mental. Kurangnya percaya diri dalam berbagai hal membuat siswa juga menjadi stress. Kurangnya rasa bersyukur terhadap diri sendiri sehingga insecure dapat menjadi gangguan mental yang dimiliki mahasiswa.

10. Pertanyaan Kesepuluh

Pada pertanyaan “Apakah anda sendiri pernah terkena gangguan mental? Jika pernah, jelaskan secara singkat bagaimana anda mengatasi masalah tersebut?” Menurut hasil survey yang dijawab oleh 33 mahasiswa dapat diambil kesimpulan bahwa sekitar 65% responden masih belum pernah terkena gangguan mental dan 35% responden pernah mengalami gangguan mental, jawaban mereka cara mengatasi masalah tersebut dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dan berdoa kepada Allah SWT supaya diberikan jalan dari masalah yang dihadapi. Selain itu banyak juga yang mengatasinya dengan mencari lingkungan yang positif dan menceritakan masalah tersebut kepada orang lain yang dipercaya.

Kesimpulan

Dilihat dari hasil penelitian diatas, kami dapat menyimpulkan bahwa dari pertanyaan yang telah diajukan pada saat survey menyatakan beberapa mahasiswa cukup paham dan merasa sangat penting terkait peran agama islam dalam kesehatan mental mahasiswa, selanjutnya beberapa dari mahasiswa menyatakan ketika merasa dirinya cemas ia akan memendam sendiri dan merasa tenang setelah membaca alquran, dengan bersabar dan berdoa para mahasiswa percaya kepada Allah SWT yang akan menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sekitar 90% responden menjawab ada perbedaan kesehatan mental siswa yang taat beribadah dengan yang tidak taat beribadah, rata-rata menjawab perbedaannya adalah jika orang yang taat dalam beribadah hidupnya menjadi lebih terarah dibandingkan orang yang tidak taat. kemudian ada juga yang menjelaskan bahwa jika orang yang taat beribadah hidup akan lebih tenang dan tertata, berbeda dengan yang tidak taat beribadah hidupnya lebih cenderung mengalami kecemasan dan ketakutan ketika diberikan masalah.

Para mahasiswa juga mengatakan hal-hal yang sering membuat manusia terkena gangguan mental di antaranya yaitu Tugas kuliah yang banyak, IP yang rendah, keluarga yang tidak supportif, ekonomi yang tidak stabil, percintaan, bullying dan insecure.

Pada saat ini kesehatan mental sangat erat kaitannya dengan istilah sehat dan sakit secara fisik. Penelitian tentang hubungan antara kesehatan mental dan fisik manusia telah tersebar luas. Keluhan medis yang menunjukkan gangguan jiwa dan penyakit jiwa mempengaruhi kesehatan fisik. Kesehatan dan penyakit juga merupakan keadaan kompleks yang terdiri dari tubuh biologis, psikologis, dan sosial yang ada dalam suatu keadaan. Di tengah pandemi seperti saat ini, kecemasan dan ketakutan mengganggu mentalitas manusia. Individu harus mampu mengendalikan diri agar dapat hidup sehat jasmani dan rohani. Kesehatan mental berarti bahwa orang-orang dengan keadaan luar biasa dapat mengembangkan bakat batin dan menahan stres sepanjang hidup dan bahkan membantu orang-orang di sekitar mereka untuk bersosialisasi.

Adapun solusi yang kami berikan selaku peneliti yaitu menggunakan waktu sebaik-baiknya sebagai salah satu tindakan menghindari gangguan mental, selain itu kita diharapkan agar lebih mendekatkan diri lagi kepada sang pencipta seperti rajin melakukan shalat dan selalu taat dalam beribadah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Dewi, Anastasya Khairiah, Annisa Ramadhani, dan Putri Aulia Azmi Hrp. "Gambaran Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Nelayan Indah." *MARTABE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5 (2022). <https://doi.org/10.31604/jpm.v5i2.609-616>.
- Aisah Sihotang, Santi. "Pendidikan Agama Islam Dan Kesehatan Mental Remaja Dalam Pemikiran Zakiah Daradjat." Universitas Islam Negeri Sumatra Utara, 2020.
- Lubis, Askolan. "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental." *MARTABE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, t.t.
- Masduki, Ahmad. "Implikasi Pendidikan Islam Dalam Keluarga Dan Kepribadian Anak." *Jurnal Al-Fikri* 3 (Agustus 2020). <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/fikri/article/view/15560/5453>.
- Masrur, Muhammad Shodiq, dan Azka Salsabila. "Peran Agama dalam Kesehatan Mental (Kajian Psikologis atas Kisah Maryam Binti Imran dalam QS Maryam: 18-22)." *Akademika* 14 (Desember 2020).
- REPLITA. "Pengaruh Lingkungan Sosial Dan Keadaan Ekonomi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kelurahan Aek Tampang." *Jurnal Kajian Gender dan Anak* 02 (Desember 2018). jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/JurnalGender.
- Rosyad, Rifqi. "Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental." *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 1 (2016).
- Susanti, Septiani Selly. "Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Pendidikan Islam." *Jurnal As-Salam* I VII (2018).

- Azania, D., & Naan, N. (2021). Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19. *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman*, 7(1), 26-45.
- Haq, Akhmad Liana Amrul. 2020. "Kesehatan Mental Di Mata Mahasiswa," 3.
- Wahyuni, Esa Nur, dan Khairul Bariyyah. 2019. "Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?" *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5 (1): 46. <https://doi.org/10.29210/120192334>.
- Salsabila, Nasya Andini. 2021. "Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi." Preprint. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/rd4zf>.
- Aloysius, Suryanto, Salvia, & Nada. (2021). *Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia*.
- Asir, A., & Madura, U. I. (t.t.). *Agama Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Umat Manusia. . . Vol., 9*.
- Mahfud, D., & Wihartati, W. (2015). Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35, 17.
- Putri, I. F. (2018). *Program Studi Pendidikan Dokter*. 15.